

**Приложение 3**  
**ОПОП по специальности**  
**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОДБ.08 Основы безопасности жизнедеятельности  
наименование дисциплины

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Ижевск

2021

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СОО), предъявляемых к структуре, содержанию, результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» и в соответствии с примерной программной общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций.

**Организация – разработчик:**

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Разработчик:**

Деветьярова Е.А, преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права УПС»

РАССМОТРЕНО

Цикловой

комиссией общеобразовательных дисциплин

ПРОТОКОЛ № 07

от « 18 » февраля 20 21г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / А.П. Разина /

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ</b>	17
<b>4</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>5</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Основы безопасности жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности социально-экономического профиля.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. ОДБ.08 Основы безопасности жизнедеятельности.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз; жизненно важные интересы – совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства;
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

### 1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

#### • личностных

- Л1 развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- Л2 готовность к служению Отечеству, его защите;
- Л3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- Л4 исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- Л5 воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- Л6 освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

#### • метапредметных

- М1 овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия

- опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- М2 овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- М3 формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- М4 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- М5 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- М6 формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- М7 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- М8 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- М9 формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- М10 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- М11 освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных – ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- М12 формирование установки на здоровый образ жизни;
- М13 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.

**• предметных**

- П1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- П2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- П3 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- П4 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- П5 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- П6 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- П7 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- П8 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- П9 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- П10 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- П11 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- П12 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 70 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 70 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>70</b>
Введение	2
Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	16
Государственная система обеспечения безопасности населения	16
Основы обороны государства и воинская обязанность	18
Основы медицинских знаний	18
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

**2.2.Содержание учебной дисциплины  
Основы безопасности жизнедеятельности**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>22</b>	
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.</b>	1   Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении профессий СПО и специальностей СПО. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.	2	2
	Практические занятия: 1. Изучение и мониторинг основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.	2	
	Самостоятельная работа.	-	
	Контрольные работы.	-	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<b>Влияние неблагоприятной окружающей среды на</b>	1   Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов.	2	2
	Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние		



<b>здоровье человека</b> <b>Вредные привычки и их профилактика.</b>		здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.		
		Практические занятия:	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
<b>Правила и безопасность дорожного движения.</b> <b>Репродуктивное здоровье человека.</b> <b>Основы семейного права в РФ.</b>	1	Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения. Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	2	2
		Практические занятия: 2. Моделирование и отработка поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств, при организации дорожного движения.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
		Контрольные работы.	-	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<b>16</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		

<b>Чрезвычайные ситуации мирного времени. Обучение населения защите от ЧС.</b>	1	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.	2	2
	Практические занятия: 3. Изучение и отработка моделей поведения человека в условиях вынужденной природной автономии. 4. Изучение и отработка моделей поведения пассажиров при угрозе возникновения или возникновении ЧС на транспорте.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
	Контрольные работы.		-	
<b>Тема 2.2. Гражданская оборона страны и ее основные задачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны; основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.	2	2

	Практические занятия: 5. Подготовка и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. 6. Изучение первичных средств пожаротушения.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольные работы.	-	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Терроризм – угроза мировому сообществу. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 История зарождения терроризма. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.	2	2
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольные работы.	-	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>История создания и организационная структура Вооруженных Сил России.</b> <b>Воинская обязанность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1 Организация вооруженных сил Московского государства в XIV – XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	2

	<p>Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.</p> <p>Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>7. Основные понятия о воинской обязанности.</p> <p>8. Организация воинского учета и его предназначение. Обязанности граждан по воинскому учету.</p> <p>9. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p>	6	

	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.	2	2
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольные работы.	-	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Качества личности военнослужащего как защитника Отечества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1 Любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого Устава ВС РФ, назначение боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.	2	2

	<p>Практические занятия:</p> <p>10. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p> <p>11. Обучение огневой подготовке граждан.</p> <p>12. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова.</p> <p>13. Изучение сборки-разборки автомата.</p> <p>14. Правила стрельбы из стрелкового оружия.</p>	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Как стать офицером Российской армии. Ритуалы и боевые традиции Вооруженных Сил России.</b>	<p>1 Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота. Ритуалы Вооруженных Сил РФ. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие:</p> <p>15. Изучение движений строевой подготовки.</p> <p>16. Построение, перестроение, повороты, перемена направления движения.</p>	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольная работа	-	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Понятие первой</b>	<p>1 Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.</p>	2	2

<p><b>помощи. Понятие и виды травм.</b>  <b>Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.</b>  <b>Понятие и виды кровотечений.</b></p>	<p>Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.</p>			
	<p>Практические занятия:  16. Правила первой помощи при ранениях, травмах, сотрясениях и ушибах головного мозга, переломах, электротравмах и повреждении молнией.  17. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.</p>		4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>		-	
	<p>Контрольная работа</p>		-	
<p><b>Тема 4.2.</b>  <b>Первая помощь при ожогах, при воздействии высоких температур.</b></p>		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
1	<p>Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений. Народные средства оказания первой помощи при отморожениях.</p>		2	2
<p>Практические занятия:</p>		-		
<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>		-		
<p>Контрольная работа</p>		-		
<p><b>Тема 4.3.</b>  <b>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути,</b></p>		<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<b>6</b>
1	<p>Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление. Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные</p>		2	2

<b>при отравлениях, при отсутствии сознания.</b>	причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.		
	Практические занятия: 19. Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. 20. Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте, при остановке сердца.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 4.4. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
1	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины. Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	2	2
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	Контрольная работа № 1 Дифференцированный зачёт	2	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
		<b>Всего</b>	<b>70</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).



### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
<b>Введение</b>	<p>ных понятий и теоретических положений основ безопасности населения; значение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.</li> </ul>
<b>1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>• усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха;</li> <li>• анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя;</li> <li>• анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;</li> <li>• моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам;</li> <li>• моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения;</li> <li>• характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека;</li> <li>• моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul>
<b>2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения;</li> <li>• выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС;</li> <li>• моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС;</li> <li>• освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС);</li> <li>• объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС;</li> <li>• раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени;</li> <li>• характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника;</li> <li>• определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий;</li> <li>• характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав</li> </ul>

	<p>потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.</p>
<p><b>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различие основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России;</li> <li>• анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации;</li> <li>• формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих;</li> <li>• характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту;</li> <li>• анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы;</li> <li>• анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества;</li> <li>• характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина;</li> <li>• характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»;</li> <li>• освоение основ строевой подготовки;</li> <li>• определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</li> </ul>
<p><b>4. Основы медицинских знаний</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь;</li> <li>• моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях;</li> <li>• характеристика основных признаков жизни;</li> <li>• освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара;</li> <li>• определение основных средств планирования семьи;</li> <li>• определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</li> </ul>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проводится в кабинете «Безопасность жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

Доска учебная  
Стол преподавателя  
Стул преподавателя  
Столы ученические  
Стулья ученические  
Ноутбук (переносной)  
Учебные фильмы  
Телевизор  
ММГ АК – 74  
ММГ АК - 12  
Пистолет ПМ пневматический  
Винтовка ИЖ - 38 пневматическая  
Винтовка МР - 60 пневматическая  
Прицел оптический  
Макет гранаты ручной  
Противогаз гражданский (ГП-7, ГП-5)  
Кобура ПМ  
Ремешок пистолетный  
Газовый баллончик  
Штык-нож АК  
Пулеулавливатель  
Шомпол для пневматического оружия  
Ёршик для чистки ствола  
Бинты  
Жгуты  
Компас  
Карты

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

- 1.Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред.А.Т.Смирнова.-3-е изд.- М.:Просвещение, 2021.-367 с. -1 экз.
- 2.Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред.А.Т.Смирнова.- М.:Просвещение, 2019.-336 с. -1 экз.
- 3.Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469496>

#### Дополнительные источники:

1. УМК по дисциплине.

#### Интернет-ресурсы

1. сайт МЧС РФ. <http://www.mchs.ru> .
2. сайт МВД РФ. <http://www.mvd.ru> .
3. сайт Минобороны. <http://www.mil.ru>.
4. сайт ФСБ РФ. [http:// www.fsb.ru](http://www.fsb.ru) .
5. Академик. Словари и энциклопедии. <http://www.dic.academic.ru>.
6. ВооKGid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>).
7. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.<http://www.globalteka.ru/index.html>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://www.window.edu.ru> .
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks. <http://www.iprbookshop.ru>.
10. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp> .
11. Электронная библиотечная система. <http://www.ru/book>.
12. проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны». <http://www.monino.ru>
13. Музей Военно-Воздушных Сил. <http://www.pobediteli.ru>.
14. Государственные символы России. История и реальность. <http://www.simvolika.rsl.ru>.
15. Военная литература. <http://www.militera.lib.ru>.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и исследований.

Содержание обучения	Результаты освоения учебных действий			Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
	личностные	метапредметные	предметные	
<b>Введение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также в средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li> </ul>	Входной контроль-тестирование.
<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</li> <li>➤ исключение из своей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li> <li>➤ освоение знания факторов, пагубно влияющих на</li> </ul>	Оценка составления конспекта Оценка составления справочника Оценка составления брачного контракта Оценка сообщений

	жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);	жизни и в чрезвычайных ситуациях; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование установки на здоровый образ жизни;</li> <li>➤ развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</li> </ul>	здоровье человека;	Оценка деловой игры Дифференцированный зачет
<b>Государственная система обеспечения безопасности населения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> <li>➤ приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> <li>➤ сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</li> </ul>	Оценка сообщений Оценка работы с нормативно-справочной литературой Оценка разработки инструкции Оценка реферата Дифференцированный зачет

		<p>информационных технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>➤ формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения</li> <li>➤ и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</li> </ul>		
<p><b>Основы обороны государства и воинская обязанность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;</li> <li>➤ развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</li> <li>➤ освоение знания основных видов военно-профессиональной</li> </ul>	<p>Оценка реферата Оценка написания эссе Оценка исследовательской работы Дифференцированный зачет</p>

		нагрузки;	деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	
<b>Основы медицинских знаний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</li> <li>➤ освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;</li> </ul>	Оценка сообщения Дифференцированный зачет



